

# Body Lights

Intimitäts-Impuls:  
Erforsche deine Körper!

Vielleicht kennst du das: Du bist physisch intim, bist sexuell aktiv und fühlst dich trotz physischem Orgasmus nicht befriedigt? Alle deine Körper sehnen sich nach Ekstase!

**Und ganz wichtig nicht nur für die Beziehung zu dir selbst:**

**Beziehungen sterben meist nicht aus Mangel an Liebe, sondern aus Mangel an Intimität!**

Eine gesunde Beziehung braucht meist 2 oder mehr Arten von Intimität, so dass sie funktioniert.

Die Unterscheidung deiner Körper ermöglicht eine vielschichtige Betrachtung von Intimität.

**So können wir nährende Intimität in allen Körpern erfahren!**

Physische Intimität:

Massagen, zusammen tanzen, gärtnern, gemeinsam den Keller ausmisten, Sport treiben, den anderen verarztet, gemeinsam singen, musizieren, Sex haben

Intellektuelle Intimität:

sich etwas vorlesen, gemeinsam philosophieren, ein gutes Gespräch, eine Ausstellung besuchen, gemeinsam ein Projekt machen, eine gemeinsame Firma oder Unternehmung leiten

Emotionale Intimität:

zusammen weinen, lachen, verletzlich sein, zuhören, mitteilen, Sätze verwenden wie: Ich fühle Wut (oder Angst, Freude, Traurigkeit), weil...

Energetische Intimität:

Mit dem anderen SEIN (ohne etwas zu tun), erkennende Begegnungen, Visionen mit dem anderen teilen, gemeinsam etwas größerem dienen

**Erforsche deine ART und WEISE,  
die dich Freude und Ekstase in all deinen Körpern erleben lässt!**

Viel Freude wünscht dir  
Cornelia

# Body Lights

## Reinigungs-Rituale

Mit dem **Bewusstsein um all deine Körper** lade ich dich ein, dir **regelmäßig** ganz individuelle Reinigungsritual für all deine Körper zu gönnen!

**Gestalte dies ganz nach deinem Geschmack.  
Erforsche was deinen Körpern gut tut und sie erfrischt!**

Hier ein paar **Tipps**, die **für alle Körper** wohltuend sein können:

Sauna, (Kräuter-) Dampfbad, Salz-, Duftaroma- oder Kräuterbad,  
Duschen mit Wasser oder Licht,  
Peelings, Fasten inkl. Einläufen

High Intensity Training zum Schwitzen, Yoga, Schütteln,  
Teilnahme an Schwitzhüttenzeremonien

Haus / Wohnung ausmisten

Journaling (alles aufschreiben, was sich in dir bewegt)

Loop-Amnesty: unerledigte Dinge aufschreiben, so dass sie ihren Platz bekommen

Mind-fuck und innere Geschichten mit Beteiligten klären,  
Glaubenssätze erforschen, bewusst werden, transformieren

Feel it:

Ausweinen, Wutarbeit, Lachen, Angst durch den Körper fließen lassen

Kristalle am Körper tragen oder in der Wohnung aufstellen  
(z.B. Bergkristall, Turmalin, Karneol, Rosenquarz...)

mit z.B. Salbei oder Beifuß räuchern, Good-Vibration-Musik, Mantras chanten,  
Aura Sprays oder Essenzen wie AuraSoma nutzen, Kerzen anzünden

Vergebungsübungen, Los-lass-rituale  
mich nach der Cleansing Übung fragen ; )

**VORALLEM: TIEF EIN UND AUSATMEN und viel Wasser trinken!**

**Klarheit, neuen Raum und Kraft wünscht dir**

**Cornelia**

# Body Lights

Einfach und schnell  
Aufladen und Entladen für alle Körper

**Ein paar Quickies für dich:  
Atmen & Schütteln**

## **Schütteln**

Stelle dich an einen ausreichend großen Platz, so dass du dich ausbreiten und bewegen kannst. Stelle dir eine helle Lichtsäule oder einen Regenbogen vor, der dich wie ein Rohr mit Himmel und Erde verbindet.  
Schüttele dich!

Achte darauf alle physischen Körperteile achtsam und doch schnell zu bewegen. Vielleicht hilft dir auch deinen Körper dabei oder danach ab zu streifen oder abzubürsten. Dienlich kann auch gähnen, schnauben oder brabbeln sein, um Anspannung aus Mund und Kehle zu bekommen.

## **Atmen**

Konzentriere dich für ein paar Momente ganz auf deine Atmung.  
ATME ganz bewusst tief EIN und AUS!

Ziehe beim Einatmen neue Möglichkeiten und Nährstoffe aus der Erde nach oben und gebe beim Ausatmen Stress und Müdigkeit an sie ab.

Stelle dir vor, wie du positive, frische, vitalisierende Energien ein- und negative, verbrauchte, nicht vitale Energien ausatmest.

Nutze das Ausatmen als guten Freund Platz zu schaffen und dich für ein paar Momente niederzulassen und dein Gewicht bewusst an die Erde abzugeben.

Nutze das Einatmen als gute Freundin des dich Erfüllens und Aufrichtens.

Vielleicht erlebst du diese kurzen Momente zwischen dem Ein- und Ausatmen - das Innehalten - und warten auf den nächsten Impuls. Lege dein Bewusstsein auf deinen Atem - wie ein Blatt auf das Wasser.

Hilfreich kann dabei sein - deine Augen zu schließen.

**Begleite dich damit ganz ins Hier und Jetzt!**